



給食献立表

2017年12月号
藍住町教育委員会

(幼稚園・小学校・中学校)

日 曜	こ ん だ て め い		ざ い り よ う め い						栄 養 価		
			あ か ち 血・ <small>きんにく</small> 筋肉・ <small>ほね</small> 骨をつくる		み だ り 体 <small>からだ</small> の働きをよくする		き い ろ 力 <small>ちから</small> や体温のもとになる		エネ <small>じ</small> ルギ <small>ー</small> (Kcal)	たん <small>ぱく</small> ばく (g)	
	主 食	牛乳	お か ず	1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	上段:小 下段:中	上段:小 下段:中
1 金	むぎいり チキンライス	○	コーンポタージュ 中のみかたぬきチーズ	とり肉 ベーコン	牛乳 なまクリーム チーズ	にんじん	たまねぎ グリーンピース コーン	米 むぎ じゃがいも	バター	651 849	22.1 29.7
4 月	ごはん	○	さわらのしおやく ひじきのいために みかん	さわら とり肉 さつまあげ だいず	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	れんこん たけのこ みかん	米 こんにやく さとう	油	632 756	29.9 35.6
5 火	(中学校・南小) こめこパン (上記以外) あじつけパン	○	はくさいと肉だんごのスープ かぼちゃひき肉フライ	肉だんご	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ はくさい しいたけ	パン	油	675 804	25.0 29.6
6 水	むぎいり ほうれんそう カレー	○	ナタデココ入り フルーツミックス	ぶた肉	だっしふんにゅう 牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ りんご グリーンピース もも ナタデココ オレンジ	米 むぎ じゃがいも ゼリー さとう	油	685 843	21.3 25.6
7 木	(中学校・南小) あじつけパン (上記以外) こめこパン	○	とうふとえびのチリソースに ばんさんすう	えび とうふ たまご	牛乳	にんじん	たまねぎ しいたけ グリーンピース きゅうり キャベツ もやし	パン でんぶん はるさめ さとう	油 ごま油	621 769	30.3 37.1
8 金	ごはん	○	肉じゃが きびなごのカリカリフライ	ぶた肉 さつまあげ	牛乳 きびなご	にんじん さやいんげん	たまねぎ	米 じゃがいも こんにやく さとう	油	647 794	20.5 24.7
11 月	ごはん	○	わふうハンバーグ あつあげとだいこんのもの	ハンバーグ みそ ぶた肉 あつあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	だいこん	米 さとう こんにやく	油	687 849	26.1 32.2
12 火	ごはん	○	魚のてりやきふう みそしる おひたし	さわら 油あげ みそ	牛乳 ちりめん	にんじん ねぎ ほうれんそう	だいこん たまねぎ はくさい もやし	米 でんぶん さとう じゃがいも	油	669 816	27.6 32.4
13 水	ごはん	○	おやこに すだちずあえ	とり肉 かまぼこ あつあげ たまご ハム いか	牛乳	にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ グリーンピース キャベツ きゅうり すだち	米 さとう	油	641 784	31.9 39.5
14 木	きりめつき コッペパン	○	セルフホットドッグ (中ケチャップ&マスタード) 冬やさいのこめこシチュー	ウインナー とり肉 ベーコン	牛乳 なまクリーム	にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ はくさい	パン じゃがいも こめこ	油 バター	693 841	30.1 35.7
15 金	ごはん	○	れんこんきんぴら あつやきたまご しそこんぶ	ぶた肉 さつまあげ たまご	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん さやいんげん	れんこん	米 こんにやく さとう	ごま油 油 ごま	630 761	21.5 25.3
18 月	ごはん	○	ゆずみそおでん いわしのうめに	とり肉 うずらたまご あつあげ さつまあげ みそ いわし	牛乳	にんじん	だいこん ゆず	米 じゃがいも こんにやく さとう		697 850	31.2 37.7
19 火	こがた コッペパン いちごジャム	○	スパゲティナポリタン ツナサラダ	ベーコン えび ツナ	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり もやし	パン スパゲティ いちごジャム	油 バター ドレッシング	620 796	25.2 31.9
20 水	ごはん	○	マーボー豆腐 チンゲンサイのナムル	ぶたひき肉 とうふ だいず みそ さつまあげ	牛乳	にんじん ねぎ チンゲンサイ	しいたけ たまねぎ グリーンピース もやし	米 さとう でんぶん	油 ごま ごま油	631 770	27.5 33.6
21 木	こがた こくとうパン	○	とり肉のワインふうみ はるさめスープ クリスマスデザート	とり肉 ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん	はくさい たまねぎ	パン くるざとう でんぶん さとう はるさめ クリスマス デザート	油	674 850	29.7 37.6
22 金	むぎいりレタ スチャーハン	○	パンプキンポタージュ ふくじんづけ	やきぶた たまご ベーコン	牛乳 なまクリーム	にんじん かぼちゃ	たまねぎ たけのこ レタス ふくじんづけ	米 むぎ	ごま油 油	694 856	23.7 28.6

☆☆☆材料その他の都合によって、献立を変更する場合があります。ご了承ください。☆☆☆

※給食物資の産地情報を藍住町ホームページに掲載しています。

◎今月の藍住町内産野菜は、ねぎ、れんこん、チンゲンサイを使う予定です。

基準	基準
640	24.0
820	30.0